



8月は、プールや花火大会など、さまざまなイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く、子ども達も疲れて体調を崩しやすくなっています。規則正しい生活習慣、食習慣で、暑い夏を乗り切りましょう。



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



ナスの花と親の意見は 千に一つの仇はない

ナスの花が咲くとすべて実をつけるように、親が子を思って忠告することは必ず役に立つから、親の意見は聞くべきだということわざです。ナスは「一富士二鷹三茄子」と縁起のよいことわざにも使われています。どちらかという苦手な子ども達が多く感じられますが、夏から秋にかけておいしいナスを是非、ご家庭でも味わってください。

夏バテ予防の食事

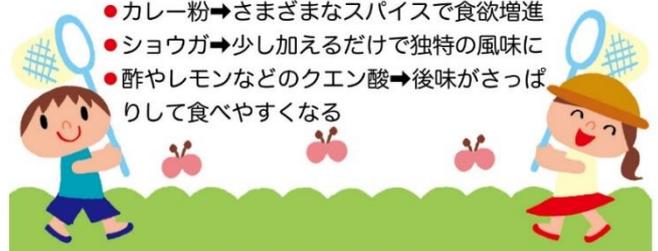
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



〈7月の食育予定〉

きらきら組 何だろうBOX

この夏は、トウモロコシやマト、胡瓜などの収穫を楽しんだきらきら組さん。野菜への興味をさらに広げてもらえるような活動を予定しています。活動をきっかけに、食べることをより楽しんでもらいたいと思います。

ひかひか組 早寝・早起き・朝ごはん

夏休み時期は、不規則な生活習慣になりがちです。暑さを乗り切るためには、規則正しい生活習慣、バランスのとれた食習慣が不可欠です。エプロシアターを使って、子ども達に楽しく伝えていきます。